

# PROGRAMMATION des LOISIRS Automne 2019



## INSCRIPTIONS EN PERSONNE Jeudi, 5 septembre de 13 h à 19 h

Endroit : Hôtel de ville de Waterloo (417, rue de la Cour)

\* Toutes les modalités de la présente programmation se retrouvent à la dernière page.

## INSCRIPTIONS EN LIGNE

Du 5 septembre dès 10 h  
au 15 septembre à 22 h

Visitez notre site Internet au [www.ville.waterloo.qc.ca](http://www.ville.waterloo.qc.ca).





# Loisirs et sports AUTOMNE 2019



## Section JEUNESSE (activités non-taxables)

**BATTERIE** • Les cours de batterie varient selon le goût et les besoins de l'élève. Ils sont offerts à tous ceux et celles qui désirent apprendre et/ou approfondir leur technique. • Début : 17 septembre • Durée : 30 min - 13 semaines • Professeur : Raynald Nadeau • Lieu : École de musique Roger Quirion

<b>7 ans et plus - Privé</b>	Horaire variable	<b>265 \$</b>
------------------------------	------------------	---------------

**BOWLING** • Ligue pour les jeunes de 7 à 17 ans pour s'amuser et apprendre les techniques de base du bowling. Le coût inclut les chaussures et une collation. • Début : 21 septembre • Durée : 1 h 30 - 8 semaines • Responsables : Isabelle Lebrun et Jonathan Bélanger • Lieu : Salle de quilles Bélanger (5307, rue Foster)

<b>Petites quilles</b>	Samedi à 14 h	<b>160 \$</b>
<b>Grosses quilles</b>	Samedi à 14 h	

**CUISINE-DÉCOUVERTE** • Ce cours vous permettra de découvrir et d'expérimenter différentes recettes et techniques en plus d'apprendre à cuisiner en groupe et de donner confiance en soi. • Début : 24 septembre • Durée : 1 h 30 - 8 semaines • Professeur : Dominique Brault • Lieu : Maison des jeunes (350, rue Waterloo)

<b>9 à 11 ans (Niveau 1)</b>	Mardi à 18 h 30	<b>95 \$</b>
<b>12 à 15 ans (Niveau 7)</b>	Jeudi à 18 h 30	

**GITARE / UKULÉLÉ** • Les cours varient selon le goût et les besoins de l'élève. Ils sont offerts à tous ceux et celles qui désirent apprendre et/ou approfondir leur technique. • Début : 17 septembre • Durée : 30 minutes - 13 semaines • Professeur : Roger Quirion • Lieu : Pavillon St-Bernardin. Les cours privés ont lieu à l'école de musique Roger Quirion

<b>Élèves de l'Orée-des-Cantons</b>	Mardi à 11 h 40	<b>135 \$</b>
<b>6 à 17 ans - Privé</b>	Horaire variable	<b>265 \$</b>

## DE RETOUR GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

• Ce cours permettra aux enfants de mieux connaître leur corps en pratiquant les principes de base de la gymnastique. Le programme sera ajusté en fonction des capacités de l'enfant. • Début : 18 septembre • Durée : 1 h - 8 semaines • Professeur : Heather Croghan • Lieu : École anglaise (5, rue Clark) • Matériel requis : Prévoir un maillot de gymnastique ou des leggings et une bouteille d'eau.

<b>3 à 5 ans (45 min)</b>	Mercredi à 17 h	<b>90 \$</b>
<b>6 à 9 ans</b>	Mercredi à 18 h	
<b>10 à 13 ans</b>	Mercredi à 19 h	

**HOCKEY-OK** • Hockey récréatif destiné aux jeunes ne faisant pas partie d'une association de hockey mineur. Apprentissage des techniques de base : arrêt, manipulation d'une rondelle, technique de la pousse et petites joutes. • Début : 18 septembre • Durée : 1 h - 10 semaines • Responsable : Patrick Gilbert • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon • Matériel requis : Équipement complet de hockey et présence du parent requis pour l'habillement du participant.

<b>5 à 8 ans (maternelle min.)</b>	Mercredi à 15 h 30	<b>65 \$</b>
<b>9 à 12 ans (6<sup>e</sup> année et -)</b>	Mercredi à 16 h 30	

**KARATÉ** • Apprentissage des mouvements et techniques du karaté traditionnel – style shotokan. • Début : 17 septembre • Durée : 1 h - 12 semaines • Professeur : Jean-Guy Jacques • Lieu : Pavillon St-Bernardin, gymnase • Pour les ceintures blanches, les parents doivent être présents au premier cours. • Autres frais à prévoir (uniforme, protège jointures, affiliation, etc.)

<b>Débutants et avancés</b>	Mardi à 18 h	<b>90 \$</b>
<b>Débutants et avancés (2 soirs)</b>	Mardi et jeudi à 18 h	<b>160 \$</b>

**LES RECRUES** • Un programme exploratoire qui permet aux enfants de découvrir les bases de plusieurs sports tout en s'amusant. Chaque séance débute par un échauffement collectif. Les groupes font ensuite la rotation de 4 à 6 ateliers. Il y a une discipline différente présentée à chaque cours comme le soccer, la gymnastique et plus encore. • Début : 3 octobre • Durée : 45 min - 10 semaines • Responsable : Geneviève Rheault • Lieu : École anglaise (5, rue Clark)

<b>4 à 6 ans</b>	Jeudi à 16 h 30	<b>80 \$</b>
<b>7 à 8 ans</b>	Jeudi à 17 h 30	
<b>9 à 12 ans</b>	Jeudi à 18 h 30	

**PIANO / CLAVIER** • Les cours de piano varient selon le goût et les besoins de l'élève. Ils sont offerts à tous ceux et celles qui désirent apprendre et/ou approfondir leur technique. • Début : 16 septembre • Durée : 30 min - 13 semaines • Professeur : Roger Quirion • Lieu : École de musique Roger Quirion.

<b>6 à 17 ans - Privé</b>	Horaire variable	<b>265 \$</b>
---------------------------	------------------	---------------

**SOCGER « FUTSAL »** • Le futsal est du soccer d'intérieur qui se joue en gymnase à 5 contre 5 (4 joueurs et 1 gardien). Joutes de soccer entre équipes locales de la ville. • Début : 20 septembre • Durée : 50 min - 11 semaines • Responsable : Pierre-Paul Foisy • Lieu : Pavillon St-Bernardin. • Matériel requis : Espadrilles, protège tibias. Chandail, short et bas fournis. • **Nouveauté ! Inscription à la saison d'automne 2019 et d'hiver 2020. Obtenez 25 \$ de rabais sur l'inscription d'hiver si vous vous inscrivez dès maintenant!**

<b>6 à 7 ans (2013-2012)</b>	Vendredi à 18 h	<b>100 \$</b>
<b>8 à 9 ans (2011-2010)</b>	Vendredi à 19 h	
<b>10 à 12 ans (2009-2008-2007)</b>	Vendredi à 20 h	

## NOUVEAU TAI CHI & KUNG FU - Parent/enfant

• Exercices de contrôle de soi, de relaxation et d'interaction avec les autres. Tout en s'amusant ! • Début : 21 septembre • Durée : 1 h - 5 semaines • Responsable : Lyne Dozois • Lieu : Pavillon St-Bernardin, Salle Sacré-Coeur • Matériel requis : Tenue sportive, espadrilles et bouteille d'eau. • L'adulte accompagnateur peut être un adulte significatif comme un grand-parent.

<b>5 ans et plus</b>	Samedi à 9 h 30	<b>65 \$ pour duo</b>
----------------------	-----------------	-----------------------

**TENNIS** • Programme d'initiation au tennis destiné aux jeunes qui désirent apprendre et s'amuser en jouant au tennis. • Début : 14 septembre • Durée : 1 h • Responsable : Normand Rothsching • Lieu : Terrains de tennis François Godbout • Matériel requis : Tenue sportive, espadrilles et bouteille d'eau. • Raquette et balles fournies!

<b>4 à 6 ans</b>	Samedi à 9 h	<b>50 \$</b>
<b>7 à 13 ans</b>	Samedi à 10 h	

## SUBVENTION AUX LOISIRS

Tous les jeunes de moins de 18 ans, résidants à Waterloo et pratiquant une activité de loisirs ont droit à une subvention pour aider à défrayer les coûts d'inscription. Pour connaître les modalités complètes et accéder au formulaire, visitez le : [ville.waterloo.qc.ca](http://ville.waterloo.qc.ca) dans la section « Choisir Waterloo », « Programmes de subvention ». Une preuve de résidence du participant sera exigée à chaque demande pour bénéficier de la subvention aux loisirs.

**Les montants alloués sont de 50 % des coûts d'inscription jusqu'à concurrence de 500 \$ par participant annuellement (maximum de 250 \$ par activité).**

# Loisirs et Sports AUTOMNE 2019

## Section ADULTES (activités taxes incluses)

**NOUVEAU AUTODÉFENSE** • Prenez confiance en vos capacités. Peu importe votre forme physique, vous recevrez des outils pour vous aider à riposter lors d'une attaque. • Début : 16 septembre • Durée : 1 h - 12 semaines • Responsable : Daniel Lévesque • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2<sup>e</sup> étage • Matériel requis : Vêtements confortables

<b>14 ans et plus</b>	Lundi à 19 h	125 \$
-----------------------	--------------	--------

**BADMINTON** • Animation et joutes pour les joueurs de tous les calibres. Offert aux participants de 16 ans et plus. • Début : 16 septembre • Durée : 2 h - 12 semaines • Responsable : Alain Vallières • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase • Matériel requis : Apportez votre raquette et des volants Yonex 300-bleu. Places limitées!

<b>1 soir / semaine</b>	Lundi OU mercredi à 19 h	38 \$
<b>2 soirs / semaine</b>	Lundi ET mercredi à 19 h	62 \$

**NOUVEAU DANSÉNERGIE** • Cette activité physique combine à la fois la danse, la musculation et le cardio, le tout, à votre propre rythme. On bouge, on brûle des calories, et on se sent très bien à la fin du cours. Profitez de ce temps pour décrocher et venir danser. • Début : 16 septembre • Durée : 1 h - 13 semaines • Professeur : Carmel Lagrandeur et Isabelle Privé • Lieu : Salle Sacré-Cœur, entrée rue Young. • Matériel requis : Vêtements confortables, serviette, espadrilles et bouteille d'eau.

<b>1 soir / semaine</b>	Lundi OU mercredi à 19 h	110 \$
<b>2 soirs / semaine</b>	Lundi ET mercredi à 19 h	155 \$

**ESPAGNOL DÉBUTANT** • Cours accessible aux débutants et aux personnes qui ont déjà suivi des cours d'introduction, mais qui veulent parfaire leurs connaissances. Lecture à voix haute, grammaire, verbes et dialogues. • Début : 17 septembre • Durée : 1 h 15 - 10 semaines • Professeur : Geneviève Codère • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger • Matériel requis : cahier de notes et crayons. Aucun livre à acheter!

<b>16 ans et plus</b>	Mardi 18 h 15	100 \$
-----------------------	---------------	--------

**ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE** • Cours pour les étudiants qui ont déjà une base d'espagnol et désirent mettre en pratique les verbes au présent, au passé simple et au futur rapproché. • Début : 17 septembre • Durée : 1 h 15 - 10 semaines • Professeur : Geneviève Codère • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger • Matériel requis : cahier de notes et crayons. Aucun livre à acheter!

<b>16 ans et plus</b>	Mardi 19 h 30	100 \$
-----------------------	---------------	--------

**INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE** • Pour tous ceux qui veulent approfondir leurs connaissances en photographie, comprendre leur appareil et apprendre les notions de base : vitesse, ouverture, ISO et la composition d'une image. • Début : 3 octobre • Durée : 1 h 30 - 8 semaines • Professeur : Marie-Ève Lapointe • Lieu : Salle du chalet de tennis • Matériel requis : Appareil photo

<b>12 ans et plus</b>	Jedi à 18 h 30	165 \$
-----------------------	----------------	--------

## Section AINÉS ACTIFS (activités taxes incluses)

**NOUVEAU FLEXIBILITÉ** • Cette méthode d'entraînement est conçue pour développer une composante souvent négligée, la flexibilité. Que vous cherchiez à être en meilleure forme, à réduire les raideurs et la douleur, à renverser les effets d'un mode de vie sédentaire, ce cours vous aidera à atteindre vos objectifs. • Début : 16 septembre • Durée : 45 min - 11 semaines • Professeur : Joannie Labrecque • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2<sup>e</sup> étage. • Matériel requis : Tapis de sol (yoga) et bouteille d'eau

<b>Lundi à 11 h 15</b>	115 \$
------------------------	--------

**KARATÉ** • Apprentissage des mouvements et techniques du karaté traditionnel – style shotokan. Débutants et toutes ceintures confondues, hommes-femmes • Début : 17 septembre • Durée : 1 h - 12 semaines • Professeur : Jean-Guy Jacques • Lieu : Pavillon St-Bernardin, gymnase. • Autres frais à prévoir (uniforme, protège jointures, affiliation, etc.)

<b>18 ans et plus</b>	Mardi à 19 h	105 \$
<b>18 ans et plus (2 soirs)</b>	Mardi et jeudi à 20 h	190 \$

**NOUVEAU MÉTAFIT** • Idéal pour les travailleurs! • Cours de 30 minutes en hiit (Cours d'entraînement par intervalles à haute intensité). Système d'entraînement poids du corps. Améliore la forme et favorise le brûlement des graisses. Exercices dérivés de squats, de burpees, de planches et de fentes. • Début : 16 septembre • Durée : 30 min - 11 semaines • Professeur : Joannie Labrecque • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2<sup>e</sup> étage. • Matériel requis : Vêtements et chaussures de sport.

<b>16 ans et plus</b>	Lundi à 12 h 15	93 \$
-----------------------	-----------------	-------

**PEINTURE À L'HUILE** • Ce cours pour débutants vous apprendra la base de la peinture à l'huile par des exercices et de la théorie pour ainsi vous permettre de réaliser vos premières toiles. • Début : 17 septembre • Durée : 2 h - 10 semaines • Professeur : Ann Gauthier • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2<sup>e</sup> étage. • Matériel requis : Toile et image à reproduire

<b>16 ans et plus</b>	Mardi à 18 h 30	155 \$
-----------------------	-----------------	--------

**VOLLEY-BALL AMICAL** • Pour les joutes amicales, les joueurs doivent connaître les techniques de base. • Début : 19 septembre • Durée : 2 h - 12 semaines • Responsable : Daniel Renaud • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase.

<b>Joutes amicales</b>	Jedi à 19 h 30	60 \$
------------------------	----------------	-------

**VOLLEY-BALL COMPÉTITIF** • Pour les joutes compétitives, les joueurs doivent avoir joué un niveau avancé avec un système de jeu « passeur-pénétrant ». • Début : 16 septembre • Durée : 2 h - 12 semaines • Responsable : Daniel Renaud • Lieu : École secondaire Wilfrid-Léger, gymnase

<b>Joutes compétitives</b>	Mardi à 19 h	60 \$
----------------------------	--------------	-------

**YOGA** • Le hatha yoga est une pratique pour équilibrer le corps et l'esprit. Apprenez à votre rythme et de façon sécuritaire les postures de base ainsi que les techniques de respiration. Namasté! Places limitées. Non recommandé aux femmes enceintes. • Début : 10 septembre • Durée : 1 h - 10 semaines • Professeur : Line Bergeron • Lieu : Local de Yoga, (rue des Flandres à Waterloo) • Matériel requis : Vêtements confortables, tapis de yoga et bouteille d'eau. Possibilité d'acheter blocs et sangles au premier cours.

<b>Initiation</b>	Mardi à 19 h 30	85 \$
<b>Régulier</b>	Mardi à 18 h	

## d'autres cours sur la page suivante!

**TAI-CHICHUAN** • Exécution lente et attentive de mouvements de combat afin de détendre le corps et de calmer le mental. Cours débutant, forme traditionnelle de style Yang. • Début : 18 septembre • Durée : 1 h 30 - 13 semaines • Professeur : Guy Côté • Lieu : Haut du chalet de tennis. • Matériel requis : Vêtements confortables et bouteille d'eau. \* Cour d'essai gratuit le 11 septembre.

<b>Mercredi à 10 h</b>	170 \$
------------------------	--------

## PROCÉDURE POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE

Pour faire votre inscription en ligne, vous devez posséder un numéro de membre à 4 chiffres. Si vous possédez déjà ce numéro, rendez-vous au [ville.waterloo.qc.ca](http://ville.waterloo.qc.ca), puis cliquez sur l'onglet « Inscriptions aux loisirs » situé en haut de la page d'accueil. Pour obtenir ce numéro, vous devez contacter le Service des loisirs et créer votre dossier. Une preuve de résidence vous sera demandée. Les heures d'ouverture de l'hôtel de ville sont du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 ainsi que le vendredi de 8 h à 12 h.



# Loisirs et sports AUTOMNE 2019



## Section AINÉS ACTIFS (activités taxes incluses)

**REMISE EN FORME** • Exercices variés exécutés de façon douce et progressive ayant pour but d'améliorer le tonus-musculaire, la souplesse, l'équilibre et la posture dans une ambiance conviviale. • Début : 17 septembre • Durée : 50 min - 12 semaines • Professeur : Stéphanie Dandenault • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2<sup>e</sup> étage • Matériel requis : Vêtements confortables, espadrilles, bouteille d'eau et tapis de sol (ou serviette).

Mardi à 9 h 30	70 \$
Jeudi à 9 h 30	70 \$

**NOUVEAU ZUMBA GOLD** • Les cours sont basés sur des chorégraphies de Zumba faciles à suivre, permettant de développer l'équilibre et la coordination ainsi que de pratiquer une diversité de mouvements. Aucun saut ni torsion. Idéal pour les aînés actifs et les personnes se rétablissant d'une blessure. Mouvements basés sur les 4 rythmes de base en zumba (merengue, cumbia, reggeaton et salsa) et sur d'autres rythmes stimulants tels que du disco, du rock'n roll, du flamenco, etc. • Début : 16 septembre • Durée : 1 h - 11 semaines • Professeur : Joannie Labrecque • Lieu : Aréna Jacques-Chagnon, 2<sup>e</sup> étage • Matériel requis : Vêtements confortables, serviette, espadrilles et bouteille d'eau.

Lundi à 13 h	115 \$
--------------	--------

## Section ACTIVITÉS LIBRES

**PATINAGE LIBRE - Aréna Jacques-Chagnon (205, rue Lewis-Ouest)** Date : 3 septembre au 20 décembre 2019 • Tarification : Gratuit

POUR TOUS à partir du 4 septembre  
Lundi : 11 h 15 à 12 h 15 et 15 h 15 à 16 h 15  
Mercredi et vendredi : 11 h 15 à 12 h 15  
Samedi : 13 h 30 à 14 h 20

ADULTES ET AÎNÉS à partir du 3 septembre  
Mardi et jeudi : 11 h 15 à 12 h 15 \* Enfants d'âge préscolaire acceptés

## PARTENAIRES D'ACTIVITÉ

### LES BALLETS JACINTHE DAVIAU

Pour une 30<sup>e</sup> année, mère et fille se feront un plaisir de vous enseigner le ballet, le jazz et le hip hop. Les cours débutent le 7 septembre et s'adressent à tous dès l'âge de 2 ans. Pour plus de renseignement ou pour compléter une inscription, veuillez contacter Aglaë ou Jacinthe au 450-204-5363 ou au 450-776-1559.

### CENTRE SPORTIF D'ENTRAÎNEMENT - LA TAULE

Dans un environnement positif et dynamique, La Taule s'engage à répondre à vos besoins d'entraînement aussi diversifiés qu'ils soient. De la réhabilitation suite à une blessure, en passant par la préparation physique pour un sport spécifique ou encore l'amélioration de votre force, vitesse, flexibilité, posture, endurance, etc. Nous pourrions combler vos besoins et vous élaborer un plan de match sur mesure! Inscription en tout temps, contactez La Taule au 450 539-1717.

### COURS DE THÉÂTRE «La relève de Sauvageau»

La Compagnie de Théâtre Sauvageau inc. de Waterloo offre un atelier de théâtre pour les jeunes âgés entre 6 et 13 ans qui sera donné par Louise-Marie Dion dans le gymnase de l'école l'Orée des Cantons, pavillon St-Bernardin de Waterloo. La session débutera le 25 septembre et sera d'une durée de 12 semaines. **LE COÛT EST DE 60 \$ POUR LES 12 COURS. Les inscriptions se font par téléphone au 450 539-3909 du 10 au 19 septembre 2019, entre 9 h et 20 h. Aucune inscription ne sera prise avant les dates prévues.**

### ÉCOLE DE MUSIQUE HÉLÈNE LAVOIE

Les cours de flûte à bec, de flûte traversière et de piano sont offerts par une professeure avec plus de 20 ans d'expérience. Pour plus d'information et inscription aux cours privés ou semi-privés, contactez l'école au 450 539-4692.

### ÉCOLE DE MUSIQUE JOSÉE FORTIN

Les cours de batterie, de chant, de guitare, de piano, de violon, de ukulélé ou d'instrument à vent sont offerts par six différents professeurs disponibles. Pour plus d'information et inscription aux cours, contactez l'école au 450 775-3466.

### SOCCER - COMPLEXE ARTOPEX

Tous les samedis matins pendant 13 semaines. Les inscriptions se font directement en ligne au [complexeartopex.com](http://complexeartopex.com).  
Session hiver 2019 du 12 janvier au 13 avril : 149 \$.  
**Horaire : 6 à 8 ans de 9 h 30 à 10 h 45 / 9 à 12 ans de 10 h 45 à 12 h**

## ÉVÉNEMENTS À VENIR

### JOURNÉES DE LA CULTURE 27, 28 ET 29 SEPTEMBRE 2019

#### VENDREDI

Empreinte et rencontre, oeuvre collective - 3 jours  
Waterloo à la chandelle, séance d'écriture - 18 h 30  
Conte de Simon Gauthier à la Maison de la Culture - 20 h

#### SAMEDI

La piqure d'Épictète, écriture libre et lecture ouverte - 10 h

#### DIMANCHE

Pièce de théâtre extérieur : Réguines et fantômes - 14 h

### HALLOWEEN - 31 OCTOBRE 2019

La Ville de Waterloo et différents organismes se réunissent afin de vous offrir des surprises. N'oubliez pas de venir nous voir!  
Détails à venir dans le journal Panorama d'octobre.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le coût des activités indiqué au programme s'applique pour les résidents de Waterloo, Bolton-Ouest, Lac-Brome, Potton, Roxton Pond, Shefford, Saint-Étienne-de-Bolton, Saint-Joachim-de-Shefford, Stukely-Sud et Warden. Les résidents des municipalités qui n'ont pas d'entente en matière de loisirs avec la Ville de Waterloo n'auront pas accès aux activités.

Prendre note que pour toute inscription reçue après le 15 septembre à 23 h, des frais de 10 \$ s'appliqueront.

Aucune inscription ne sera prise après le 20 septembre à 11 h.

Des frais de 10 % s'appliqueront pour toute annulation, sauf sur présentation d'une preuve médicale.

Service des loisirs : 450 539-2282 poste 230 ou [jlamarche@ville.waterloo.qc.ca](mailto:jlamarche@ville.waterloo.qc.ca)

## CINÉMA GRATUIT

22 SEPTEMBRE, 27 OCTOBRE ET  
17 NOVEMBRE (anglais)  
À 13 H 30

Présentés à la Maison de la Culture de Waterloo.  
N'oubliez pas vos denrées non-périssables!

Titres à venir.